

# Меню

<b>19.03.2026</b>	<i>До 3-х лет</i>		<i>С 3 до 7 лет</i>	
	<i>Вес, гр</i>	<i>Калорийность, ккал</i>	<i>Вес, гр</i>	<i>Калорийность, ккал</i>
<b>Завтрак</b>				
<i>Чай с сахаром и лимоном</i>	150	15.45	180	18.54
<i>Каша рисовая молочная</i>	130	156.36	150	197.39
<i>Яйцо куриное диетическое сваренное в крутую</i>	20	30.47	20	30.47
<i>Фрукты свежие (апельсин)</i>	95	37.64	100	50.06
<i>Батон нарезной</i>	15	45.25	20	47.51
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>285.17</b>		<b>343.97</b>
<b>2-й завтрак</b>				
<i>Сок фруктовый</i>	150	86.91	180	104.29
<b>Итого за 2-й завтрак:</b>		<b>86.91</b>		<b>104.29</b>
<b>Обед</b>				
<i>Икра из кабачков</i>	30	34.47	50	57.56
<i>Борщ с капустой и картофелем</i>	150	80.36	180	96.43
<i>Голубцы ленивые</i>	60	111.06	70	129.94
<i>Макароны с томатом</i>	110	148.81	150	201.94
<i>Компот из плодов сухих</i>	150	59.36	180	71.23
<i>Хлеб ржаной</i>	20	33.08	30	49.62
<i>Батон нарезной</i>	-	-	20	50.06
<b>Итого за обед:</b>		<b>467.14</b>		<b>656.78</b>
<b>Уплотненный полдник</b>				
<i>Овощи натуральные (помидоры)</i>	30	5.06	50	8.45
<i>Суфле из печени</i>	60	99.90	80	132.87
<i>Картофельное пюре с морковью</i>	110	77.05	130	90.92
<i>Молоко кипяченое</i>	150	79.18	200	105.47
<i>Батон нарезной</i>	15	121.36	40	173.77
<i>Ватрушка с творогом</i>	70	37.64	100	50.06
<b>Итого за уплотненный полдник:</b>		<b>420.19</b>		<b>561.54</b>

